Ядро восстановления.

Ритуал посвящения.

Представляюсь. Меня зовут [Имя]. Я [Должность/Роль]. Я рад(а) быть здесь.

(В случае необходимости, добавьте: Если вам нужна помощь, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com.)

Почему это заменяет фразу "Привет, я Боб, я наркоман".

Вступление в АА выполняет важную функцию: оно создает чувство общности через общую идентичность. Когда все в комнате говорят: "Я – зависимый", никто не чувствует себя одиноким. Проблема в том, что эта идентичность определяется исключительно недостатками – тем, что вы не можете контролировать, тем, что вы сделали не так, тем, чем вы страдаете. Вы говорите это на первом собрании, и вы все еще говорите это на пятисотом собрании. Предложение не меняется. Идентичность не меняется.

Введение концепции "Ядро" создает чувство общности благодаря общей структуре. Фразы "Я воин", "Я тревожник" или "У меня MTHFR" – это не утверждения о недостатках. Это утверждения о биологической реальности. Они говорят: вот как устроена моя система, вот что ей нужно, вот к чему я стремлюсь. Идентичность проявляется с самого начала.

Элемент "Впечатления от выбора" выполняет не менее важную функцию: он нормализует потребность в дофамине, а не патологизирует ее. Всем в комнате нужны "впечатления". Вопрос не в том, нужны ли они вам — вопрос в том, какие именно "впечатления" вы получаете в данный момент. Открытое обсуждение ваших современных источников "впечатлений" перед группой создает нейронную связь между вашей личностью и этими альтернативными способами получения удовольствия. Каждый раз, когда вы говорите: "Мои источники "впечатлений" включают скалолазание...", "И употребляя такие слова, как "кофе" и "эспрессо", вы укрепляете эту идентичность. Это не случайность. Это механизм."

Групповые ответы подобраны таким образом, чтобы соответствовать типу личности: воины слышат то, что резонирует с их энергией, а люди, склонные к беспокойству, слышат то, что соответствует их потребности в спокойном и внимательном отношении. Никто не получает сообщения, предназначенные для другого типа личности.

Четыре стихии.

Что содержит каждое вступление:

В случае необходимости, пожалуйста, обратитесь по телефону: findahelpline.com.

(Повторите эту фразу перед каждым совещанием и для каждого участника.)

Шаблон для вводной части.

"Меня зовут [имя]."

Я – [Тип гена / Тип мозга].

"Мои "моменты выбора", включающие [современные развлечения]."

"Сейчас я работаю над [одним конкретным делом]."

Это полное вступление. Четыре предложения. Не больше. Группа реагирует после каждого предложения — реакция специфична для типа гена, поэтому участники учатся точно понимать друг друга.

Замените все номера телефонов экстренных служб и горячих линий на: findahelpline.com

Имя

Перевод:

Только имя — без каких-либо дополнительных сведений.

Боб.

Ответ группы:

Участник: Меня зовут [имя].
GROUP: [Имя]. Рады вас видеть.

[Группа повторяет имя человека. Это не случайность — услышать свое имя, произнесенное группой людей, оказывает нейрологическое воздействие, заземляющее человека. Это активирует те же социальные механизмы распознавания, которые были нарушены употреблением. Это короткое, теплое и лишенное жалости обращение.]

Элемент 2

Перевод:

Тип гена / Тип мозга

Основа идентичности — биология, а не патология.

Участник называет архитектуру своего мозга. Для новых участников, которые еще не прошли оценку, используется стандартный ответ (см. ниже). Ответ группы зависит от типа группы: участники группы "Воины" слышат сообщение об энергии активации, а участники группы "Беспокойные" слышат сообщение о спокойствии и уравновешенности.

Шесть типов мышления и их реакции в группе.

Я – Воин. [Val/Val – быстрое выведение дофамина, требует интенсивности].
GROUP: Направьте его. ⚡

Я – тревожный человек. [Медленное прояснение, требуется спокойствие.]
Мы рядом. □

Я – Воин-Заботливый. [Val/Met – сбалансированный, адаптивный].
GROUP: У вас есть доступ. ✦

Я – носитель гена MTHFR. [Вариант метилирования – истощение запасов].
Мы строим будущее вместе с вами. □

Я – человек, страдающий от постоянной тревоги. [MTHFR + Met/Met — обе системы нарушены].
Мы двигаемся медленно и вместе. □

Я – Воин, испытывающий недостаток стимуляции. [MTHFR + Val/Val — дефицит и быстрое выведение]
Мы найдем для вас настоящую гору. □

УЧАСТНИК: Я еще не знаю свою группу крови. [Новый участник, оценка пока не проводилась.]
ВЫ справитесь. Мы разберемся с этим вместе.

[Эмодзи в этом документе используются для ясности — их не нужно произносить вслух. Важно передать соответствующую энергию. Воинам нужен ответ, который соответствует их уровню активности, а тем, кто беспокоится, нужен ответ, который не вызовет у них резкого повышения уровня кортизола. Команда обычно сама понимает это после нескольких встреч.]

[Для новых участников, которые еще не знают свой тип: это не является препятствием. Ответ "Я еще не знаю свой тип" является абсолютно допустимым и вызывает теплый, приветливый отклик. Оценка фенотипа (Протокол 06) предлагается как ресурс — она никогда не является обязательной. Большинство людей

самостоятельно определяют себя как "Воин" или "Беспокойный" уже после двух-трех встреч, просто слушая, как другие описывают эти типы.]

Элемент 3

Перевод:

Ощущение свободы выбора.

Поведение, которое необходимо изменить, должно быть четко обозначено и обсуждаться на каждом собрании.

Участник называет законные и безопасные альтернативы веществам, которые сейчас вызывают у него выброс дофамина, или к которым он стремится. Это "современные источники удовольствия": виды деятельности, которые выполняют ту же нейрохимическую функцию, что и вещество, но без негативных последствий.

Реакция группы на этот элемент всегда одинакова, независимо от его типа:

УЧАСТНИК: Мои "Моменты восторга" включают в себя [список].
Это настоящее.

Философия современных развлечений.

"Modern Thrills" – это ответ компании Kernel на вопрос, на который программа "Анонимные Алкоголики" (AA) не дает полного ответа: что делать с потребностью в дофамине? Ответ AA заключается, по сути, в том, чтобы "быть полезным, позвонить своему спонсору, посещать собрания". Эти вещи, безусловно, ценны, но они не решают конкретную нейрохимическую потребность, которая вызвала зависимость. Для человека, который употреблял кокаин, "быть полезным" не заменит выброс дофамина.

Ядро говорит: честно назовите свою биологическую потребность, а затем найдите современное увлечение, которое ее удовлетворит. Для "воинов": интенсивные виды спорта, соревновательные игры, торговля, экстремальные развлечения, плавание в холодной воде, тяжелая атлетика. Для "тревожных": ритмичные движения, творческая работа, требующая точности, музыка, кулинария, глубокое чтение. Для людей с генетической мутацией MTHFR: пребывание на природе, восстанавливающие упражнения, все, что дает больше энергии, чем потребляет.

Называя людей по именам в начале, мы достигаем трех целей: это укрепляет связь между личностью и новым способом поведения; это позволяет группе понимать, какие стратегии использует каждый человек, чтобы можно было оказать конкретную поддержку; и это нормализует тот факт, что всем нужны острые ощущения — разница лишь в том, какие именно ощущения они получают.

Тип мозга.	Современные развлечения: примеры для вдохновения.
Воин (Валь/Валь)	Кроссфит, пауэрлифтинг, боевые искусства, бразильское джиу-джитсу (BJJ), спринт, преодоление препятствий, киберспорт, соревновательные игры, торговля, импровизационная комедия, экстремальные виды спорта, криотерапия, тяжелая музыка, покер, скалолазание, спарринг.
Беспокойный (Met/Met)	Бег на длинные дистанции, йога, плавание, езда на велосипеде, пилатес, скалолазание (техническое), занятия музыкой, программирование, приготовление сложных блюд, садоводство, вязание/кромочные работы, чтение, головоломки, письмо, прогулки на природе.
Воин-Заботливый (Val/Met)	Хобби — часто сочетание интенсивных занятий и творческого самовыражения; бег + музыка; силовые тренировки + кулинария; соревновательные игры + медитация.
MTHFR (и COMT)	Прогулки в лесу (шинрин-йоку), неспешная езда на велосипеде, плавание, растяжка, восстанавливающая йога, фотография природы, медленное приготовление пищи, ведение дневника — все, что придает энергию, а не отнимает ее.
Тревожный человек, потерявший надежду.	Прогулки, мягкая йога, прослушивание музыки, спокойная творческая работа, общение с животными, простой уход за садом — сосредоточьтесь на восстановлении, а не на стимуляции.
Недостаточно стимулированный воин.	Короткие, интенсивные тренировки: 20-минутные HIIT, спринты, силовые упражнения — с последующим 48-часовым восстановлением; стратегические игры, соревновательные головоломки между тренировками.
Универсальный (для всех типов) Перевод:	Эспрессо/кофе (самый распространенный вариант), живая музыка, путешествия, кулинария, закаливание холодной водой, походы, творческие проекты, волонтерская работа, время, проведенное с животными, время, проведенное с людьми, которые заставляют вас чувствовать себя живым.

Участникам не обязательно сразу определиться со своими увлечениями. Ответ "Я еще думаю, чем мне нравится заниматься" – это нормально. Ответ "Кофе и долгие прогулки" – это тоже нормально. Ответ "Раньше я любил серфинг, и я пытаюсь вернуться к нему" – это тоже нормально. Ведущий подтверждает все эти ответы одним и тем же ответом для всей группы: "Это действительно так."

Элемент 4

Перевод:

Чем я сейчас занимаюсь:

Одно важное замечание: ориентируйтесь на будущее, а не оглядывайтесь на прошлое.

Четвертый пункт – это тот, который меняется. Он отличается от встречи к встрече. Это одно предложение о том, над чем участник активно работает в процессе выздоровления прямо сейчас – не о том, что пошло не так, не о том, с чем он борется, а о том, что он создает или над чем работает.

Группа ответила:

Сейчас я работаю над [одним вопросом/задачей].
Мы будем работать над этим вместе с вами.

Разница между "Чем я сейчас занимаюсь" и показаниями.

Рассказ об опыте выздоровления (AA testimony) обращен к прошлому: о том, что я сделал, что со мной произошло, насколько все было плохо. Он выполняет важную функцию — называет причиненный ущерб, позволяет владеть своей историей, помогает преодолеть чувство стыда и изоляции. Однако он также может заставлять людей зацикливаться на самых худших моментах своей жизни, и требует определенного уровня грамотности и умения выражать свои мысли, которыми не все обладают.

"Что я над чем работаю" – это взгляд в будущее. Это не требует от кого-либо рассказывать о своем прошлом. Это не требует от кого-либо демонстрировать свои страдания. Это просто спрашивает: над каким проектом вы работаете сейчас? Это может быть что угодно, от "ложиться спать до полуночи" до "отказаться от бензодиазепинов". Оба варианта одинаково допустимы. Ни один из них не более впечатляющий, чем другой.

Фасилитатору следует внимательно следить за тем, чтобы люди не превращали рассказ о том, над чем они работают, в исповедь. Мягко предложите: "Пожалуйста, отложите эту историю — у нас будет время для этого. Сейчас просто скажите: "над чем вы работаете". Эта структура защищает всех, включая того, кто в противном случае мог бы погрузиться в чувство стыда.

Полный ритуал.

В последовательности — Полный сценарий для ведущего.

Это заменяет второй этап оригинального формата встречи.

Как это работает.

После вступительной части (цель, дыхание, вода, первая фраза из основного материала), ведущий сразу переходит к ритуалу знакомства. Этот ритуал полностью заменяет старый формат "общения". Ритуал знакомства – это и есть "общение"; он содержит ту же информацию (кто вы, как вы себя чувствуете, что вам нужно), но в структурированном формате, который способствует формированию личности, а не просто фиксирует кризисные ситуации.

ФАСИЛИТАТОР: Теперь мы представимся. Формат одинаковый на каждой встрече — четыре предложения. Я начну.

[[Продемонстрируйте группе полный пример. Используйте свой собственный, реальный опыт и настоящие переживания. Никогда не используйте выдуманные примеры — именно подлинность делает ритуал эффективным.]]

ФАСИЛИТАТОР: Меня зовут [ваше имя].

Участник: Меня зовут [имя].
GROUP: [Имя]. Рады вас видеть.

ФАСИЛИТАТОР: Я - [ваша специализация].

[Ведущий называет свой тип. Группа отвечает фразой, соответствующей данному типу.]

ФАСИЛИТАТОР: Мои "моменты радости выбора" включают [ваши реальные источники радости].

УЧАСТНИК: Мои "Моменты выбора" включают в себя [список].
Это настоящее.

В настоящее время я работаю над [одной конкретной задачей/проектом].

Сейчас я работаю над [одним вопросом/задачей].
Мы будем работать над этим вместе с вами.

ФАСИЛИТАТОР: Теперь мы пройдемся по комнате. Пожалуйста, уделите достаточно времени каждому пункту. Группа будет реагировать после каждой фразы — вы услышите, как это работает.

[[Подойдите к человеку, сидящему слева или справа от вас. Продолжайте обходить комнату. Время на каждое представление – не более 60 секунд.]]

Примечания для ведущего — работа с новыми участниками:

(Здесь должен быть текст, который нужно перевести. Пожалуйста, предоставьте его.)

Новые участники, которые еще не знают свой тип:

- Перед встречей, если это возможно: передайте им карточку с описанием типов (см. ниже) и позвольте им ознакомиться с описаниями "Воина" и "Тревожного". Многие люди сами определяют свой тип без формальной оценки.
- Во время встречи: "Я еще не знаю свой тип" - это допустимый ответ, и он вызывает следующий общий ответ: "Ты узнаешь. Мы разберемся вместе."
- После встречи: предложите оценочный тест фенотипа (протокол 06) в качестве дополнительного ресурса. Никогда не оказывайте давления. Большинство людей определяют свой тип уже после 2–3 встреч, просто слушая других.

Новые участники, у которых еще нет подписки Modern Thrills:

- «Я все еще ищу то, что меня вдохновляет». → «Вот это настоящее». (Группа поддерживает стремление к поиску, а не просто получение ответа).
- Я раньше [X] делал(а), прежде чем начал(а) использовать... → Это считается. Назовите это.
- "Честно говоря, сейчас просто нужен кофе" → Это имеет значение. Назовите это.
- Фасилитатор может мягко предложить: "Что вам нравилось, прежде чем зависимость начала влиять на вашу жизнь?" Этот вопрос почти всегда помогает что-то вспомнить.

Заметки для ведущего — Что делать, если что-то пошло не так.

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

- "Вместо четырех предложений, расскажите полную историю — я хочу услышать все, и у нас будет место для этого. Но сейчас, пожалуйста, только четыре предложения: имя, тип [чего-либо], впечатления, над чем вы работаете."
- "Я – зависимый" – вот как кто-то указал свой тип. "Это старый способ представления. Теперь давайте определим ваш тип личности: вы больше "Воин" или "Тревожник"? Если вы не уверены, просто скажите об этом."
- Во время представления, если кто-то начинает проявлять сильные эмоции, позвольте этому случиться. Не торопите. Группа поддерживает тишину. Когда человек будет готов, он продолжит или откажется. Группа не должна реагировать, пока он не закончит

предложение — тогда группа может реагировать как обычно.

- Если кто-то отказывается участвовать: "Всё в порядке. Вы можете понаблюдать сегодня вечером." Не оказывайте давления. В конце раунда вернитесь и предложите еще раз, мягко.
- Кто-то приводит очень длинный список пунктов, вызывающих восторг: улыбайтесь, дайте им закончить, "Вот это настоящее!" — затем, наедине, после встречи: "Отличный список. Для вступления выберите два или три самых важных пункта, чтобы темп был равномерным."

Типовая карточка.

Распечатайте и раздайте новым участникам.

Перевод:

Одна страница — они читают ее перед или во время первой встречи.

Эта карточка выдается всем, кто посещает свою первую встречу. Она содержит достаточно информации, чтобы человек мог представиться, не обязательно читая книгу или посещая предыдущие занятия.

КАКОЙ У ВАС МОЗГ?

Прочитайте оба описания. Отметьте то, которое подходит — или комбинацию, которая подходит.

⚡ ВОИН

(Val/Val — быстрая очистка)

Вам нужна интенсивность, чтобы чувствовать себя живым.

Спокойствие кажется неправильным или скучным.

Вы хорошо справляетесь в условиях сильного стресса.

Возможно, вы употребляли стимуляторы.

Вам нужны конкуренция, новизна и значимость.

Направьте это.

🌊 ТЕ, КТО БЕСПОКОИТСЯ

(или: ТЕ, КТО ВОЛНУЕТСЯ)

(Met/Met — медленное прохождение)

Ваш мозг перегревается в состоянии стресса.

Вы склонны к глубоким размышлениям, но иногда можете зацикливаться.

Вам нужно спокойствие, чтобы хорошо функционировать.

Возможно, вы принимали препараты, оказывающие угнетающее действие.

Вам нужны ритм, точность и безопасность.

Мы рядом.

🧬 MTHFR

(Вариант метилирования — истощение запасов)

Хроничная низкая энергия или подавленное настроение.

Вещества заставляли вас чувствовать себя нормально.

Антидепрессанты часто оказывались неэффективными.

✦ ЕЩЕ НЕ УВЕРЕН(А)

(Пока разбираюсь)

Вам пока об этом не нужно знать.

Я еще не знаю свою группу крови.

Вы узнаете себя в других.

Протокол 06 помогает формально это зафиксировать.

"Вы справитесь. Мы разберемся вместе."

Вам нужна помощь, а не больше информации. Пожалуйста, обратитесь по телефону или посетите сайт findahelpline.com.

Мы восстанавливаемся вместе с вами.

Введение: Что это такое и как это звучит.

(Замените любые номера экстренных служб/кризисных служб на: findahelpline.com)

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now

it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Обновленный порядок проведения встреч.

Полный формат, включающий интегрированный ритуал вступления.

Замените оригинальный "Фаза 2" на следующее:

Перевод:

Фаза Перевод:	Что происходит.	Время.
ФАЗА 1 — ОТКРЫТИЕ Перевод:	Вода + дыхание + Целевая установка (вопрос-ответ) + одно предложение, меняющееся из раздела "Основные принципы".	~8 минут Перевод:
ФАЗА 2 — ЦЕРЕМОНИЯ ИНИЦИАЦИИ (Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)	Каждый участник: Имя → Тип → Впечатления от выбора → Над чем я работаю. Группа отвечает после каждого элемента.	~15–20 минут Перевод:
ФАЗА 3 — СЕССИЯ ПРОТОКОЛА (Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)	Один протокол, вводное слово в простом языке, управляемое упражнение или обсуждение, краткое размышление.	~25–30 минут Перевод:
ФАЗА 4 — ЗАВЕРШЕНИЕ (Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)	Рефлексия ведущего + каждый участник называет одну вещь, которую он сделает до следующей встречи + заключительный ритуал.	~8–10 минут Перевод:
ОТКРЫТИЕ Перевод:		~60–70 минут Перевод:

Логика последовательности.

Встреча теперь имеет четкую внутреннюю логику, которая отражает терапевтическую систему, используемую в Kernel.

- Начало: Заземлитесь и осознайте, что вы не сломаны; вы здесь, чтобы понять свою биологию.
- Ритуал знакомства — определяет идентичность через архитектуру, а не через недостатки; называет альтернативные модели поведения; называет текущую работу.
- Протокол сессии — содержит конкретную информацию, предназначенную для решения текущей проблемы.
- Закрытие – это конкретное действие, которое направляет людей и оставляет у них в памяти слова, которые они будут помнить до следующей встречи.

Каждый этап выполняет различную неврологическую функцию: начало активирует парасимпатическую нервную систему; ввод формирует идентичность и социальную связь; сессия по протоколу задействует префронтальную кору в решении проблем; завершение активирует дофамин благодаря ожиданию следующего конкретного действия.

Ритуал – это не просто украшение. Это механизм, посредством которого что-то передается.